Maria Lingenfelder

Die Milchsäure-Gärung

Das hauswirtschaftliche Einsäuern von Gemüse

Waerland-Verlag

Umschlagbild: 10 Liter Gärtopf mit Wasserrinne und Tauchdeckel. Von links nach rechts: Bohnenflasche mit Patentdeckel; verschiedene Vakuumgläser;
ganz rechts: Bohnenflasche mit Gärkappe.

Maria Lingenfelder

DIE MILCHSÄUREGÄRUNG

Das hauswirtschaftliche Einsäuern von Gemüse

Unter Mitarbeit von
Gisela Hartmann-Lingenfelder

12. Auflage

Waerland Verlagsgenossenschaft eG
Mannheim

12. Auflage 70. - 77. Tausend

Alle Rechte vorbehalten
Copyright Waerland Verlagsgenossenschaft eG · 6800 Mannheim 1
Nachdruck nur mit besonderer Genehmigung gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Bezugsquellennachweis und Literaturverzeichnis 4
Die Milchsäure und ihre Wirkung 5
Das hauswirtschaftliche Einsäuern 9
Das Einsäuern in Gläsern (Patentverschlußgläser, Vakuumgläser, Weckgläser) 10
Allgemeine Hinweise 11
Herstellung der Sauergemüse — Sauerkraut . . . 14
Weinkraut 15
Sauerkraut salzlos im Vakuumglas (nach Dr. Gerson) 16
Milchsaure Gurken, roter Paprika und grüne Tomaten in Weck-Gläsern 18
Russisches Kraut 19
Kohlrabi in Gläsern 19
Milchsaure Gurken im Gärtopf 20
Milchsaure Gurken im Vakuumglas 21
Milchsaure grüne Bohnen 22
Bohnenkerne 23
Gurken und Bohnen 23
Gurken und Blumenkohl 23
Karotten 24
Rote Rüben in Gläsern 24
Sellerie in Gläsern 25
Blaukraut (Rotkraut) im Weck-Glas 25
Roter Paprika 26
Das Einsäuern kleinerer Gemüseernten aus dem Hausgarten im Gärtopf 27
Mischgemüse (Buntes Allerlei) 28
Saarländische Löffelbohnen, eingesäuert in Flaschen . 29
Verwendung von milchsaurem Gurken- oder Gemüsesaft (Käsemayonnaise) 30
Bayerisch-Kraut 31
Milchsaure Gemüsesäfte 31

Hersteller und Lieferanten der Spezial-Gärtöpfe:

(nach Postleitzahlen geordnet)

C. F. Grell Nachf. KG, Postfach 30, 2353 Nortorf
B. Erning Söhne, Töpferei, 4424 Stadtlohn, Eschstraße 31
Eduard Gremme, 4630 Bochum, Bongardstraße
Eisenwaren Gustav Diekmann, Windelsbleicherstr. 212, 4800 Bielefeld 12
Edm. Mockenhaupt KG, Hauptstraße 5, 5241 Harbach und Betzdorf
C. A. Wessel, Inh. Gebr. Hofmann, 6497 Steinau
Nikolaus Schmitt & Sohn, Biolog. Gärtöpfe, Huberstr. 1, 6551 Spabrücken
Hausrat H. Schick, Fruchtmarktstraße 37-39, 6660 Zweibrücken
Karl Christmann, Haushaltwaren, 6720 Speyer, Maximilianstraße 26/27
Zimmermann GmbH, Hauptstraße 27-29, 6753 Enkenbach-Alsenborn
Hausrat Bossaller, Ob. Marktplatz 2, 7060 Schorndorf
Steinzeugwerk Harsch KG, 7518 Bretten, Postfach 98
Bio-Gartenmarkt Keller, Konradstr. 17, 7800 Freiburg
Eugen Hiss KG, Postfach 7, 7831 Eichstetten
Hausrat Knobel, Postfach 1270, 7860 Schopfheim
Kaufhaus Oberpollinger-Karstadt, 8000 München
Reformhaus Lotte Habicht, Münchner Straße 52 und Fürstenweg 8, 8228 Freilassing
Hch. Geisel, Demeter-Waren, Ludwigstr. 70, 8510 Fürth
Hausrat Reith, Frauentorstr. / Ecke Jesuitengasse, 8900 Augsburg

Einkochgläser mit Universalbügel (Marke WECK)

Bezugsquellennachweis durch die Firma J. Weck & Co., 7867 Wehr-Öflingen.

Literaturverzeichnis

Prof. Dr. med. Eichholtz: Die biologische Milchsäure und ihre Entstehung in vegetabilischem Material. Herausgeber: Edenstiftung Bad Soden/Ts.

Prof. Dr. Werner Kollath: Der Vollwert der Nahrung. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart.

Dr. med. Dr. phil. Johannes Kuhl: Eine erfolgreiche Arznei- und Ernährungsbehandlung gutartiger und bösartiger Geschwulste. Humata-Verlag Bern.

Dr. med. Hans Peter Rusch: Naturwissenschaft von Morgen. Hanns-Georg-Müller-Verlag Krailling b. München.

Are Waerland: Der Schlüssel der Gesundheit ist im Darm. Humata-Verlag Bern.

Prof. Dr. Werner Zabel: Die interne Krebstherapie und die Ernährung des Krebskranken. Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg und Zürich.

Die Milchsäure und ihre Wirkung

Milchsäure ist eine physiologische Säure, die in unserer Nahrung ebenso vorkommt, wie in unserem Körper. Sie entsteht durch Vergärung von Milchzucker, der sowohl in der Milch als auch im Gemüse enthalten ist. Sie läßt die Milch gerinnen und macht sie dadurch, daß sie das Eiweiß in Flocken aufspaltet, leichter verdaulich. Beim Vergären von Gemüse schätzen wir eine andere Eigenschaft der Milchsäure. Sie konserviert das Gemüse und läßt keine Fäulnisbakterien darin aufkommen, falls man das Gemüse richtig verwahrt.

Auch in unserem Körper hat sie diese beiden Funktionen. Schon in unserem Hautmantel ist sie zu finden, wo sie wie ein Schutzfilm wirkt, auch in den Schleimhäuten. Im Verdauungsapparat hat sie die Aufgabe, Eiweiß aufzuspalten und den Darm vor giftigen Bakterien zu schützen.

Im Darm übt sie noch eine besondere Funktion aus. Durch ihren Gehalt an Acetylcholin (F. EICHOLTZ), der Überträgersubstanz in der neuromuskulären Endplatte, kann sie vor allem auch die Darmbewegung günstig beeinflussen, die Ausscheidungen erleichtern und den Leberstoffwechsel fördern. Es gibt Forscher in der Ärzteschaft, die behaupten, daß allein der Mangel an Cholin die Ursache von Krebs sein kann.

Aus diesen Eigenschaften der Milchsäure ergibt sich von selbst der hohe diätetische Wert der milchsäurehaltigen Produkte, die so preiswert im Haushalt selbst hergestellt werden können.

In der Diättherapie erreichte vor Jahrhunderten schon das schlichte Sauerkraut historische Bedeutung, als man entdeckte, daß der hohe Gehalt von Vitamin C im Sauerkraut Skorbut heilen konnte, die Pest des Meeres, die auf langen Seefahrten oft die Hälfte der Mannschaft hinwegraffte. So kam es im 17. Jahrhundert in der englischen und deutschen Marine zu der Vorschrift, auf den Schiffen große Vorräte von Sauerkraut mitzuführen. Als Cook, der englische Weltumsegler, zu seiner berühmten dreijährigen Weltreise aufbrach, nahm er 60 Sauerkrautfässer mit und die Mannschaft blieb gesund und frei von Skorbut.

Unsere Ernährungsphysiologen schätzen auch heute noch das Sauerkraut in der Diättherapie als Heil- und Vorbeugungsmittel gegen viele Leiden.

Bei Salzsäuremangel im Magensaft verbessert Milchsäure die Eiweißverdauung. Bei empfindlichem Magen gibt es gelegentlich Blähungen, die aber meist auf schlechtes Kauen zurückzuführen sind. Der Magen hat keine Zähne! Magenkranke sind zumeist hastige Esser. Bei schlechtem Kauen fehlen im Magen wichtige Verdauungsfermente (Ptyalin), die sich nur bei gründlichem Kauen im Mund bilden und mit dem Speisebrei in den Magen gelangen müssen.

Bei gutem Kauen genügt die Hälfte der üblichen Nahrungsmenge, zumal Sauergemüse als Rohkost gegessen werden kann.

Sauerkraut in roher Form, d. h. lebende Milchsäurebakterien enthaltend, ist eine hochwirksame Fermenttherapie. Schon bei der Erwärmung über 45 Grad werden die Fermente zerstört. Es ist ein Irrtum zu glauben, daß gekochtes Sauerkraut leichter verdaulich sei als rohes, das Gegenteil ist der Fall, genauso wie Rohmilch immer leichter verdaulich ist als gekochte Milch. Am leichtesten wird Sauermilch verdaut, sie ist durch das Säuern schon vorverdaut.

Durch den hohen Gehalt an Cholin, das die Darmdurchblutung und -bewegung anregt, beseitigt Sauergemüse die Verstopfung und erspart den Gang zum Apotheker. Schon ein halbes Gläschen Sauerkrautsaft vor dem Essen regt die Verdauung an. Ernährungsphysiologen halten übereinstimmend drei Ausscheidungen am Tag für notwendig bei drei Mahlzeiten. Jeder wird bald merken, wieviel er braucht, um zu dieser Ordnung zu kommen und dem damit verbundenen Wohlbefinden.

Für die Ernährung der Zuckerkranken ist Sauerkraut besonders geeignet, da der Kohlehydratgehalt des Weißkohls durch die Milchsäure fast restlos vergoren wird, genau wie bei allen anderen Gärgemüsen. Es sättigt gut, regt den Appetit an und nährt doch wenig, da 100 g Sauerkraut nur 15 Kalorien enthalten.

Sauergemüse wird deshalb auch für Schlankheitskuren verwendet. Es ist auch gut verträglich für Stoffwechselkranke. Es beseitigt Stoffwechselschlacken und stützt den Fettstoffwechsel der Leber. Auch für Gichtkranke wird es empfohlen, da es keine Substanzen enthält, aus denen Harnsäure entsteht. Es wirkt wassertreibend mit erhöhter Harnsäureausscheidung.

Auch als wurmtreibendes Mittel wird es gerühmt.

Der hohe Vitamin-C-Gehalt des Sauerkrautes schützt vor Frühjahrsmüdigkeit und stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Erkrankungen. Es sind aber auch alle andern Vitalstoffe mehr oder weniger darin vertreten, Vitamin A, B 1, B 2, B 6, B 12, C, D, E, K u. a.

Wenn man heutzutage auch während des Winters mit einem reichlichen Vitalstoffangebot in der Nahrung rechnen kann (frischer Salat, Südfrüchte usw.), so findet man es doch selten in dieser reinen Form, unbelastet von Spritzmitteln und Konservierungsgiften.

In der Hand der Ärzte wird Milchsäure als Konzentrat bei den schwersten Darmerkrankungen eingesetzt, z. B. bei Ruhr, Typhus und Cholera.

Diese einzigartige Säure ist basenüberschüssig und kann im Körper verbrannt werden wie Traubenzucker. Es besteht eine fruchtbare Symbiose unseres Körpers mit den fäulnisverhütenden, entgiftenden Milchsäurebakterien, ein Beispiel, mit welchem Nutzen die Natur so verschiedenartige Geschöpfe zusammenleben läßt.

Es gibt verschiedene Arten von Milchsäure, unsere körpereigene ist die rechtsdrehende. Im Joghurt z. B. ist die linksdrehende Milchsäure wirksam, die nicht in unserem Körper angesiedelt werden kann. Die etwas stärkere Säure hat einen gewissen diätetischen Wert, aber bei längerem Genuß kann sie eine Disbakterie verursachen. (Rusch)

Rechtsdrehende Milchsäure ist in Bioghurt, Sanoghurt und Heirler Buttermilch enthalten.

Bakterien wurden bei ihrer Entdeckung nur als Schädlinge erkannt und die Bakteriologen rieten alles abzukochen, wobei die gesamte lebendige Substanz der Nahrung vernichtet wurde. Heute weiß man die Schädlinge von den Nützlingen zu unterscheiden, aber nun sind es die Chemiker, die mit ihren fragwürdigen Pflanzenschutzmitteln Unheil anrichten, mit der gedankenlosen Verwendung von Sprühmitteln, die die Nützlinge massenhaft mitvernichten.

Wer selbst einen Garten zu betreuen das Glück hat, erlebt es täglich, daß auf einem gesunden Boden auch gesunde Pflanzen gedeihen. Guter, ausgereifter Kompost düngt nachhaltig und erhält die Pflanzen widerstandsfähig. Die Natur überläßt nur das Anfällige und Kranke der Vernichtung; ein hartes Gesetz, das für alle Lebewesen gilt und dem auch

der Mensch nur entgehen kann, wenn er den Weg der Natur nicht verläßt, der heute so selten bewußt gesucht wird bei dem riesigen Angebot an verfeinerter, raffinierter und nur dem Gaumen schmeichelnder, allein der Genußsucht dienender Nahrung.

Das Einfache, Naturbelassene und Urgesunde muß jeder erst wiederfinden, und er wird wie ein Wunder erleben, daß damit auch Krankheit und Anfälligkeit verschwindet.

Das Wesen und Wirken der schlichten Milchsäure ist auch ein Beispiel für die geniale Einfachheit, mit der die Schöpfung gestaltet. Ein Nahrungsmittel, das zugleich Schutzmittel ist, Säure und Base zugleich, durch winzige Bakterien geschaffen, die überall in der Umwelt leben. Es erscheint mir so wunderbar wie ein winziges Samenkorn, das kein menschliches Gehirn erdenken und erschaffen könnte.

Frühjahrsreinigung der Gärtöpfe. Brettchen und Steine, die in der Sonne getrocknet werden.

Das hauswirtschaftliche Einsäuern

Heute hat man es in vieler Hinsicht leichter als früher, mit dem Erntesegen fertig zu werden und auch für das uralte Verfahren des Einsäuerns sind Verbesserungen angeboten, die die denkbar größte Sicherheit bieten beim Verwahren des Gemüses, ohne seine lebendige Substanz anzugreifen, wie es leider beim Sterilisieren und Pasteurisieren zwangsläufig der Fall ist.

Da sind zunächst die altbewährten Steinguttöpfe, die als Spezialgärtöpfe mit Tauchdeckel die größte Sicherheit geben beim Einsäuern des Gemüses und dessen saubere Aufbewahrung gewährleisten und die vor allem für größere Ernten zu empfehlen sind.

Der massive Steinguttopf hat am oberen Rand eine Rinne, in die ein Tauchdeckel genau hineinpaßt. Die Rinne wird mit Wasser gefüllt und durch Wasserrand und Deckel wird die durch die Gärung freiwerdende Kohlensäure im Topf zurückgehalten. Die Kohlensäure verhindert die Entstehung der Kahmhefe, die das lästige Schmierigwerden von Brettchen und Stein verursacht. *) Nach zwei bis vier Wochen, je nach der Wärme des Raumes, ist die Gärung abgeschlossen und das Gemüse bleibt frisch und sauber, ohne das häufige und lästige Abwaschen, das bei offenen Töpfen alle 8 Tage zu wiederholen war.

Seit vielen Jahren machen wir die verschiedensten Versuche mit dem Einsäuern. Zunächst haben wir den Gärvorgang sich selbst überlassen, wie es seit altersher üblich ist und bestens gelingt.

Dann verwandten wir die dabei gewonnenen milchsauren Säfte zum Ansetzen des Gärgemüses (siehe Seite 24 Karotten, Seite 25 Sellerie). Der Erfolg war erfreulich und der Gärvorgang beträchtlich beschleunigt, doch stehen die dafür nötigen Säfte selten zur richtigen Zeit zur Verfügung.

Als wir die Gläser als brauchbar zum Einsäuern entdeckten, wurde versuchsweise mit Molke aus rechtsdrehender Milchsäure geimpft, die

*) Man sollte den Topf nicht unnötig öffnen, vor allem nicht in den ersten vier Wochen. Bei Temperaturschwankungen kann es vorkommen, daß der Tauchdeckel angesaugt wird und dadurch etwas Wasser im inneren Rand hochgezogen wird, wodurch von außen der Eindruck entsteht, als sei das Wasser überraschend schnell verdunstet. Ein leichtes Anheben des Deckels, ohne den Topf zu öffnen, genügt um den Wasserstand wieder zu normalisieren.

sich auszeichnet wegen ihrer Bekömmlichkeit und Darmfreundlichkeit. Die Beschleunigung der Gärung war nicht so bedeutend wie beim Ansetzen mit dem milchsauren Gemüsesaft, der auch in wesentlich größeren Mengen zur Verfügung stand. Auch ist die Gewinnung der Molke mit einigen Umständen verbunden.

Gefragt nach der besten Methode können wir in Anbetracht der häuslichen Arbeitsüberlastung in der Erntezeit nur sagen: Die einfachste Methode, die am wenigsten Mühe macht, also die Vergärung des Gemüses aus sich heraus, ist die beste. Das Gemüse bringt alle zur Vergärung notwendigen Milchsäurebakterien mit. Das Wichtigste ist immer die Qualität des Gemüses. Es soll auf gesundem, biologisch einwandfreien Boden gewachsen sein.

Das Einsäuern in Vakuumgläsern

Für kleinere Ernten (Gurken, Bohnen, Paprika) können wir nach mehrjährigen geglückten Versuchen das Einsäuern in Vakuumgläsern empfehlen. Wir nahmen dazu zunächst die im Handel üblichen Einweggläser, die auf diese Weise noch eine gute Verwendung fanden. Diese Vakuumgläser müssen geprüft werden, ob sie luftdicht sind und die Deckel gut passen. Man füllt dazu etwas Wasser in die Gläser und stellt sie fest zugedreht auf den Deckel. Es wird sich bald zeigen, ob sie dicht sind, und dann kann der interessante Versuch mit der Gärung beginnen. Nach dem Einfüllen müssen die Gläser absolut dicht zugedreht werden. Luftblasen und eine leichte Trübung des Saftes zeigen die Gärung an. Es darf sich dabei kein Film auf der Oberfläche bilden. Auch die Einmachgläser mit Patentverschluß sind zum Einsäuern geeignet, ebenso die wesentlich billigeren Weckgläser mit Gummiring und Universalbügel (Foto Seite 17), die sich sehr gut bewährten. Als wir nach 15 Tagen probeweise den Bügel eines Weckglases entfernten, hatte sich schon ein Vakuum gebildet, das Glas war geschlossen, den Inhalt fanden wir nach dem Öffnen sehr aromatisch gesäuert und tischfertig. Sicherheitshalber sollte man natürlich zum Aufbewahren den Bügel auf dem Glas belassen.

Die Methode des Einsäuerns ist die gleiche wie in den Gärtöpfen, doch sollte man Kraut vor dem Einfüllen in einer stabilen Schüssel fest stampfen (siehe S. 25 Blaukraut).

Das Gemüse braucht im Glas nicht beschwert zu werden, da es nach der Gärung voll geschützt ist durch den luftdichten Verschluß. Die bei der

Gärung entstehende Kohlensäure liegt als Schutzschicht über dem Gemüse, das sich nach der abgeschlossenen Gärung, solange das Glas geschlossen bleibt, einwandfrei hält bis zur nächsten Ernte. Versuchsweise ließen wir ein Glas Karotten 2 Jahre stehen. Sie waren geschmacklich noch erstaunlich gut, jedoch die Zwiebeln schmeckten alt. Die Karotten waren mürbe, als ob sie leicht gekocht wären. Wir verwendeten sie als Würze zu frischem Salat, dem sie eine angenehme Säure gaben. Natürlich sollte man das Gemüse bis zur nächsten Ernte verzehrt haben, Gurken im Topf bis zum Beginn des Frühjahrs. In Gläsern eingesäuert, halten sie bis in den Sommer hinein (angebrochen im Kühlschrank verwahren). Am besten hält sich Sauerkraut, das wir im größten Gärtopf einmal zwei Jahre aufhoben, als die Familie kleiner geworden war. Es hat sich bis zum letzten Rest einwandfrei gehalten. Der Topf muß dann gut gepflegt werden, auch die Innenwände sauber gehalten und gelegentlich mit einem in heißem Wasser ausgewrungenen Tuch ausgerieben werden.

Kleine Familien und Einzelpersonen haben mit den Gläsern den Vorteil, kleine Portionen einsäuern und sie leichter verwahren zu können als den Inhalt größerer Töpfe, die zügig geleert werden sollten. Doch für Sauerkraut wäre auch einem Alleinstehenden der 10- oder 16-Liter-Gärtopf zu empfehlen.

Allgemeine Hinweise

Größte Sauberkeit ist beim Einsäuern notwendig. Die Töpfe zunächst mit heißem Wasser auswaschen, dann 1—2 Tage mit öfters erneuertem frischen Wasser wässern, innen und außen bürsten und abspritzen, dann möglichst in der Sonne trocknen lassen.

Die für die Töpfe passenden runden Brettchen (in zwei Hälften geteilt und durchlocht) und den Stein auskochen. Salzwasser abkochen und abgekühlt aufgießen. Gechlortes Leitungswasser, das die Gärung beeinträchtigen kann, muß einige Minuten im offenen Topf gekocht werden, oder kohlensäurefreies Mineralwasser verwenden. Die Brühe muß die Brettchen vollständig bedecken.

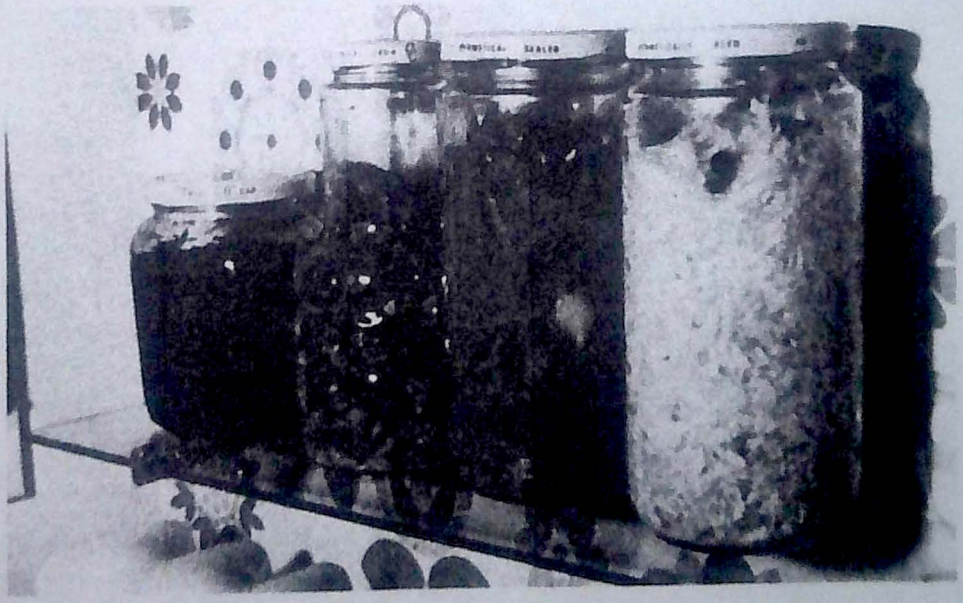
Die Töpfe zum Gären erst bei Zimmertemperatur halten (etwa 20 bis 25° C), nach 8—10 Tagen in einen kühlen und gut lüftbaren Raum stellen. Die Temperatur sollte 0—10° C betragen. Die Wasserrinne beobachten und Wasser nachgießen, falls es verdunstet; die gut gefüllte Wasser-

rinne verhindert den schädlichen Luftzutritt von außen. Beim Herausnehmen des fertigen Gärgemüses sind die Töpfe möglichst bald wieder zu schließen. Achtgeben, daß beim Öffnen der Töpfe nichts von außen hineintropft. Gelegentlich müssen Wasserrinne und Deckel gereinigt werden. Den Topf dabei mit einem passenden Deckel verschließen, nicht offen stehen lassen. In feuchten Kellern schimmeln die Töpfe manchmal von außen. Sofort heiß abwaschen und abtrocknen.

Leer gewordene Töpfe nicht stehen lassen, sofort reinigen und wässern, dann gut austrocknen und offen, nur mit einem Tüchlein zugedeckt, im Speicher oder einem sehr trockenen Raum aufbewahren. Im Keller aufbewahrte leere Töpfe neigen zur Schimmelbildung, die den Geschmack und die Haltbarkeit des Sauergemüses beeinträchtigen würde.

Die gereinigten und getrockneten Brettchen hängend auf dem Speicher aufbewahren (eine Schnur zum Aufhängen durch eines der Löcher ziehen). Man vermeidet dadurch das Stockigwerden der Brettchen.

In den Spezialgärtöpfen kommt man mit einem Viertel der früher üblichen Salzmenge aus, also etwa 125—150 g Salz pro Zentner geschnippeltes Gemüse, das im eigenen Saft eingestampft werden kann.



Vakuumgläser beim Gären über der Heizung. Von links nach rechts: Rote Rüben, Bohnen, Karotten, Weißkraut.

Auch für Bohnen genügt dieses Quantum. Gurken brauchen nicht mehr als 25 g auf einen Liter Wasser. Das Salz muß die Gemüse vor Fäulnis schützen, bis der Gärungsvorgang abgeschlossen ist. Dann übernimmt die Milchsäure die Haltbarmachung, die sich unter dem Einfluß von Milchsäurebakterien aus dem in den Gemüsen enthaltenen Milchzucker entwickelt.

Wir nehmen für unser Sauerkraut 125 g Salz auf 40 kg geputztes Kraut, also 0,31 %, so wenig wie möglich und soviel wie nötig. Reformsauerkraut ist mit 0,7 % Salzzugabe eingesäuert. Das handelsübliche Kraut enthält sogar bis zu 3 % Salz. Es ist auch ein Vergleich mit der Salzzugabe im Brot interessant: Waerlandbrot 1,3 % Salz, Achimer Rund 1,5 %, handelsübliches Bäckerbrot enthält noch wesentlich mehr (3—4 %).

Die Gemüsebrühe sollte restlos verwertet werden. Sie enthält Mineralsalze des zerkleinerten Gemüses, außerdem ist sie durch die Gärung angereichert mit lebenswichtigen Fermenten, Vitaminen und der hochwertigen Milchsäure.

Falls man während des Winters zu einem gewissen Überfluß von Gemüsesaft kommt, kann man ihn in Flaschen verwahren (möglichst dunkelfarbig), die man bis zum Rand füllen sollte, damit die Luft ausgesperrt bleibt (kühl aufbewahren). Verwendung siehe auch Seite 30. Der Saft ist aber auch zum Einsäuern anderer Gemüse verwendbar oder zum Auffüllen des Sauerkrauttopfes, der oft sehr bald durch den Verzehr des saftigen Inhaltes an Saftmangel leidet, der unbedingt behoben werden muß. Hat man keinen Gemüsesaft übrig, so muß man mit abgekochtem und wieder erkaltetem Wasser auffüllen und den Topf einige Tage zum Durchziehen stehen lassen. *)

*) Sauergemüse säuert im Laufe des Winters etwas nach, der eine schätzt das ganz besonders, der andere möchte es milder. Man kann die Säure wesentlich mildern, wenn man das Sauergemüse beim Anrichten mit frischem Gemüse mischt. Milchsaure Gurken mit frischem Krautsalat (Weißkraut oder Blaukraut) — milchsaure Kohlrabi mit frisch geraffelten Karotten — milchsaure Gurken, kleingeschnitten, mit Endiviensalat — milchsauren Paprika mit Rettichsalat — Sauerkraut mit frisch geraffelten Karotten — Sauerkraut mit frisch geriebenen roten Rüben — Sauerkraut mit fein gehacktem Grünkohl. Dazu eignen sich besonders gut die süßen frischen Sprossen des Grünkohls, die im Frühjahr austreiben. Man hackt sie wie Petersilie und mischt sie unter das Kraut oder man legt einen Kranz davon darüber. Alle diese Salate sind mit reichlich kaltgeschlagenem Öl anzumachen.

Die Milchsäuregärung ist ein Indikator für den biologischen Wert des Gemüses, das auf gesundem Boden ohne Spritzmittel und Kunstdünger gewachsen sein sollte. Mit Spritzmitteln behandeltes Gemüse fault, stickstoffüberdüngtes Kraut hält sich nicht und riecht (oder stinkt) aus dem Koch- und Gärtopf. Das Gemüse muß also aus biologischem Anbau bezogen werden, am besten aus dem eigenen Garten.

Es ist erfreulich, daß das Interesse an dieser biologischen Konserve, die das Gemüse als lebendige Nahrung erhalten kann, angeregt werden konnte. Man macht immer wieder die Erfahrung, daß Menschen, die sonst Rohkost ablehnen, für rohes Sauergemüse leicht zu gewinnen sind.

Herstellung der Sauergemüse — Sauerkraut (50 l Topf)

40 kg Weißkraut (geputzt), 125 g Salz, Wacholderbeeren, Kümmel.

Es gibt frühe Krautsorten, die man schon im Sommer einsäuern kann und ein köstlich zartes Sauerkraut ergeben, das aber bald verzehrt werden muß, da es bei längerem Aufheben weich wird. Es ist dadurch zwar nicht verdorben aber unansehnlich und kann nur zu Würzzwecken, z. B. zum Vermischen mit Rohkost verwendet werden.

Das Herbstkraut ist die Hauptsorte zum Einsäuern. Bewährt hat sich die Sorte Braunschweiger Weißkohl, aber auch alle anderen mittelspäten Sorten sind geeignet. Auch Spätkohl, also die Dauersorten, die zum Einlagern bestimmt sind, können eingesäuert werden, doch sind sie naturgemäß härter als der Herbstkohl und müssen sehr fein und nur mit leichtem Druck gehobelt und fest gestampft werden. Durch das Stampfen wird der milchzuckerhaltige Saft herausgepreßt, der den Nährboden für die Milchsäurebakterien bedeutet, die sich unter günstigen Bedingungen rasch vermehren und unerwünschte Keime im Gemüse unterdrücken.

Auf 40 kg geputztes Kraut nehmen wir die geringstmögliche Menge Salz, 125 g.

Das geputzte, von den Strünken befreite und fein gehobelte Kraut wird lagenweise in den gut gereinigten Gärtopf gebracht, mit etwas Salz vermischt und mit einem Holzstampfer fest eingestampft. In großen

Topfen hilft man sich notfalls mit einem neuen Besenstiel, an dem man den Holzstampfer befestigt. Die männlichen Familienmitglieder betätigen sich sehr verdienstvoll bei solchen Gelegenheiten. Es muß so lange gestampft werden, bis der Saft kommt, bevor man die nächste Lage einbringt. Dazwischen streut man die Gewürze. Der Gärtopf darf nur so weit gefüllt sein, daß noch reichlich Platz für die Brettchen und einen großen Granitstein zum Beschweren vorhanden ist. Bei der oft heftigen Gärung steigt der Saft und rinnt über, wenn nicht genügend Platz ist. Es wäre schade, wenn er verloren ginge.

Es gibt allerdings auch trockene Jahre, in denen das Kraut so wenig Saft hergibt, daß man mit etwas Wasser nachhelfen muß. (Zuvor abkochen und auf Handwärme abkühlen lassen. Falls mehr als 1/2 Liter Wasser zugesetzt werden muß, ist es ratsam, es leicht zu salzen, und zwar auf 1 Liter 10 g Salz.)

Vorteilhaft ist es, das eingestampfte Kraut mit großen Krautblättern zuzudecken, bevor man Bretter und Stein auflegt. Der Saft muß mindestens 2 cm über den Brettchen stehen, besser mehr, während der Gärung steigt er noch höher. Nun wird der Deckel aufgelegt und die Wasserrinne gefüllt. Es empfiehlt sich, den Gärtopf in den ersten 8 bis 10 Tagen bei Zimmertemperatur stehen zu lassen, damit die Gärung schnell in Gang kommt. Bald wird der Deckel zu gluckern anfangen und die beginnende Gärung anzeigen. Der Topf soll mindestens vier Wochen nicht geöffnet werden, damit die Bildung der schützenden Kohlensäuredecke nicht gefährdet wird. Nach 10 Tagen bringt man den Gärtopf an einen kühlen Platz im Keller. Nach etwa 6 Wochen kann mit dem Verzehr begonnen werden. Aber richtig reif, mit voll entwickeltem Aroma, wird das Sauerkraut erst nach etwa 2 Monaten.

Weinkraut

50 kg Weißkraut, 1 Liter Weißwein (naturrein), 150 g Salz, Wacholderbeeren, Kümmel, einige geviertelte Äpfel, Weinranken ungespritzt oder Krautblätter zum Abdecken.

Weinkraut wird auf die gleiche Weise wie Sauerkraut hergestellt, doch wird es beim Stampfen nach und nach mit 1 Liter naturreinem Weißwein angesetzt.

Sauerkraut salzlos im Vakuumglas (nach Dr. Gerson)

Weißkraut, Wacholderbeeren od. Kümmel, warmes Wasser (bis 42° C).

Weißkraut sehr fein hobeln und mit den Gewürzen und gut handwarmem Wasser ins Vakuumglas drücken. Das Wasser soll das Kraut gerade bedecken. Dann das Glas fest zudrehen und warm stellen (20 bis 25° C). Wenn der Saft hochsteigt, etwas kühler stellen, nach 8 Tagen in den Keller bringen und mindestens 6 Wochen geschlossen halten.

Der Versuch mit dem Originalrezept ist nicht zufriedenstellend verlaufen. Als wir das Glas nach rund einem Jahr öffneten, war es dem Aussehen nach einwandfrei, es hatte aber kaum Säure und kein Aroma. Wir raten statt Wasser Sauerkrautsaft oder Molke zum Ansetzen zu nehmen und es vor dem Einfüllen in einer stabilen Schüssel fest zu stampfen, um es besser zu erschließen.

Vakuumgläser mit rotem und grünem Paprika, Tomaten und Zwiebeln.

Vakuumgläser mit Paprika und grünen Tomaten; in der Mitte: Vakuumglas mit salzlosem Sauerkraut. Bild oben ↑

Gurken, Paprika, grüne Tomaten, Zwiebeln, eingesäuert in WECK-Gläsern mit Gummiring und Universalbügel, sehr zu empfehlen. (Beschreibung S. 18). Bild unten ↑

Milchsaure Gurken, roter Paprika und grüne Tomaten in WECK-Gläsern* (Seite 17 unten)

Für ein 1½ Literglas 500 g Gurken, 250 g rote Paprikaschoten, einige kleine grüne Tomaten, Schalottenzwiebelchen, etwa ⅜ Liter Salzwasser (15 g Meersalz auf 1 Liter Wasser), ein Zweig Estragon, eine Dilldolde oder Dillsamen, ein Teelöffel Gewürzkörner (Senfkörner, Koriander, Piment, eine Nelke, mit Gewürzkörnern nicht überwürzen!).

Das Gemüse wird gut gewaschen und mit einem reinen Tuch abgetrocknet. Die Gurken schneidet man in passende Stücke. Die Paprikaschoten werden entkernt und ebenfalls in Stücke geschnitten.

Die Gewürzkörner legt man unten ins Glas und schichtet dann das Gemüse möglichst dicht darüber. Die Tomaten, Zwiebelchen und die frischen Kräuter werden dazwischen verteilt.

Zuletzt kommt das abgekochte und auf Handwärme abgekühlte Salzwasser darüber, das alles bedecken soll. Etwa 4—5 cm Luftraum soll freibleiben. Obenauf legt man ein frisches Weinblatt, falls man am Haus einen ungespritzten Weinstock hat.

Der Rand der Gläser wird nun sauber abgewischt und Ring, Deckel und Universalbügel sorgfältig aufgelegt. Das Glas braucht nun einen warmen Platz zum Gären (20—25 Grad C).

Luftblasen und eine leichte Trübung des Saftes zeigen meist schon am nächsten Tag die beginnende Gärung an. Es darf sich kein Film auf der Oberfläche bilden. Sobald der Saft hochsteigt, das Glas etwas kühler stellen, damit es nicht überläuft.

Nach einer Woche kommen die Gläser in den Keller.

Ein Probeglas öffneten wir nach 14 Tagen und fanden es sehr aromatisch gesäuert und tischfertig. Der Deckel war durch die Gärung fest angesaugt.

Sicherheitshalber sollte man zum längeren Aufbewahren den Bügel auf dem Glas belassen. Angebrochene Gläser gehören verschlossen in den Kühlschrank.

---

* Die WECK-Gläser enthielten den Rest unserer Gurkenernte vom September, Sorte verbesserte Delikateß, die fast schon zu reif waren (großes Kerngehäuse). Beste Sorte ist die Produkta, glatt, fest, mit ganz wenig Kernen und hervorragend zum Einsäuern geeignet.

Russisches Kraut

Originalrezept aus dem Kaukasus

Kleine, feste Weißkrautköpfe, Sellerieknolle und Selleriebläter, grüne Tomaten, Zwiebeln, rote Paprikaschoten, Knoblauch, Pfefferkörner.

Weißkrautköpfe waschen, putzen, vom Strunk befreien und vierteln und zusammen mit den grünen Tomaten, rohen Selleriestückchen, Zwiebelringen, Knoblauchzehen und in Streifen geschnittenen roten Paprikaschoten in den Gärtopf schichten.

Aus den Selleriebläättern und einigen Pfefferkörnern und Salz (25 g auf 1 Liter Wasser) kocht man einen Sud, den man handwarm über das Gemüse gießt. Brettchen und Stein müssen gut bedeckt sein.

Ca. drei Wochen gären lassen, dann in den Keller stellen.

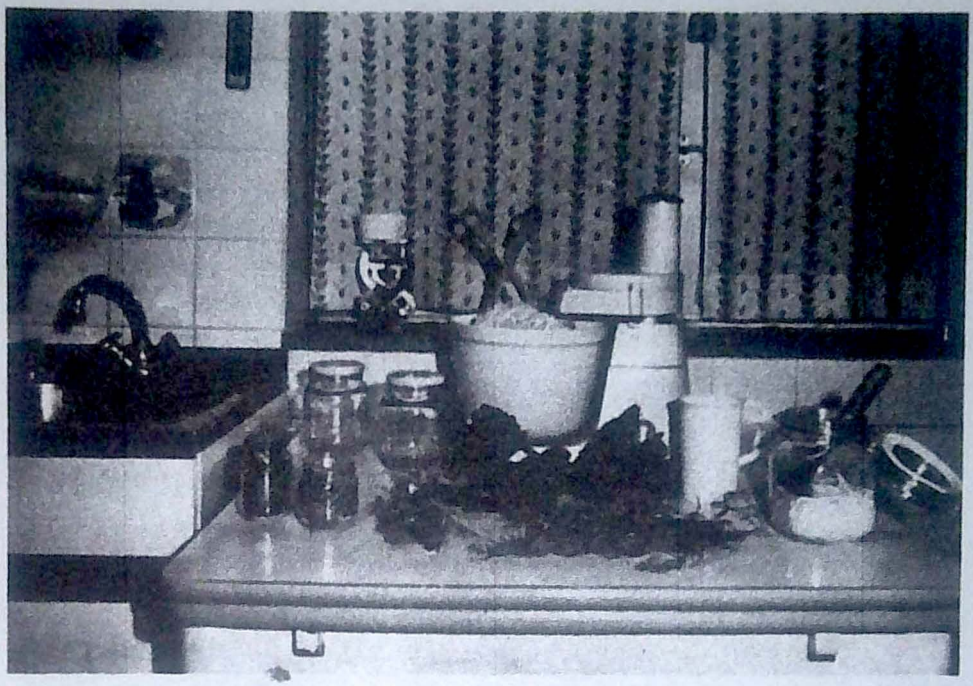
Kohlrabi in Vakuumgläsern

2250 g Kohlrabi, Gurkengewürzkörner, frisches Estragonkraut, Dill, 1/4 Liter Salzwasser (15 g Salz auf 1 Liter Wasser).

Anfang Juli wurden die ersten Kohlrabi vom Hügelbeet geerntet und ein Teil davon, 2250 g (geschält), in Vakuumgläsern eingesäuert. Sie füllten ein 1 Liter Patentglas und 2 Vakuumgläser je 3/4 Liter, siehe Foto Seite 20.

Die Kohlrabi wurden mit der groben Scheibe der Küchenmaschine geraffelt. In die Gläser gibt man zuunterst das körnige Gurkengewürz, dann füllt man nach und nach die Kohlrabischnitzel ein, die man mit einem kleinen Holzstampfer und etwas Salzwasser fest hineindrückt. Man legt Lorbeerblätter, frischen Estragon und Dill dazwischen und, falls vorhanden, auch eine Kümmeldolde, ca. 4 cm Luftraum sollten frei bleiben. Die Gläser werden nun fest verschlossen und an einen warmen Platz gestellt. Da es sehr warm (24° C) in der Küche war (Backtag), hatte über Nacht schon die Gärung begonnen. Nach 24 Stunden wurden sie kühler gestellt (20° C), da die Brühe schon sehr hoch angestiegen war. Nach einer Woche müssen sie kalt gestellt werden. *)

*) Der sehr wohlschmeckende Salat wird mit kleingehackten Zwiebeln und kalt geschlagenem Öl angemacht. Man kann die Zwiebeln auch mit einsäuern (Schalottenzwiebelchen ganz lassen), aber sie verlieren bei längerem Aufheben an Geschmack.



Kohlrabi, in der Küchenmaschine geraffelt, werden in Gläsern eingesäuert, rechts Patentglas. Die saftigen Kohlrabi brauchen nur eine geringe Salzwasserzugabe, im ganzen für die drei Gläser nur 1/4 Liter Salzwasser, die Salzzugabe betrug also etwa 0,16%.

Milchsaure Gurken im Gärtopf

Ca. 5—6 kg Gurken für einen 10-Liter-Topf, ca. 4 Liter Salzwasser (25 g Salz für 1 Liter), Zwiebeln, Meerrettichscheibchen, Dill, Estragon, Senfkörner, Koriander, Piment, Nelken, nach Geschmack 2—3 Knoblauchzehen, zum Bedecken Wein- oder Meerrettichblätter.

Sehr bewährt hat sich die mittelgroße Freilandgurke „verbesserte Delikatess", aber auch die kleinen Traubengurken können eingesäuert werden und Stücke von festen Schlangengurken, die man ungeschält einlegt. Die Gurken wähle man mittellang und fest, sie sollen noch keine Kerne gebildet haben, die reifen werden sehr rasch weich und innen hohl. Gurken müssen gut gewaschen, gebürstet und mit einem reinen Tuch abgetrocknet werden. Größere Gurken sollten mit einem spitzen Messerchen oder einem Zahnstocherhölzchen durchstochen werden. Das Salzwasser muß abgekocht und auf Handwärme abgekühlt sein.

Früher hat man die Gurken über Nacht gewässert, um Bitterstoffe herauszuziehen, das ist bei den heutigen Züchtungen aber nicht mehr

Vakuumgläser mit Gurken und Paprika, in der Mitte Patentglas mit Gurken.

notwendig. Der Stein auf den Gurken soll nicht zu schwer sein, damit sie nicht zerdrückt werden. Man kann sich im Gurkentopf die Brettchen ersparen, wenn man zum Bedecken mehrere kleinere flache Granitsteine nimmt. Das Salzwasser soll auf jeden Fall die Steine vollkommen bedecken. 8 Tage bei Zimmertemperatur gären lassen, dann kühl stellen. Topf 4 Wochen geschlossen halten.

Milchsaure Gurken im Vakuumglas

Ein Literglas faßt ca. 600 g Gurken, ca. 1/4 Liter Salzwasser (15 g auf 1 Liter), Gewürze wie im Gärtopf.

Die Gurken werden mit den Gewürzen möglichst dicht in das Glas geschichtet. Obenauf legt man ein Weinblatt, 5 cm Luftraum sollen freibleiben. Für das Salzwasser genügen 15 g Salz auf einen Liter Wasser, da die gut warm zu stellenden Gläser (20—25° C) sehr rasch zum Gären kommen. Wenn der Saft steigt, etwas kühler stellen, eine Woche bei

Zimmertemperatur halten, dann in den Keller bringen. Die Gläser müssen mindestens 6 Wochen geschlossen bleiben.

Milchsaure Gurken sind bekannt als „Salzgurken" und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Milchsaure grüne Bohnen

Zur Aussaat im Garten Sorten nehmen, die zum Einfrieren empfohlen sind, auch Wachsbohnen sind geeignet. Bohnen enthalten Phasin, einen Giftstoff, der beim Kochen (15—30 Min.) zerfällt. Nach Dr. Kuhl (Krebs Krankheit Ernährung Seite 51) vernichtet die Milchsäuregärung schädliche Stoffe in pflanzlichen Nahrungsmitteln, z. B. auch Phasin. Ich fand aber bisher keinen Wissenschaftler, der diese Aussage bestätigt hätte. Es hat aber auch noch keiner von ihnen Versuche mit Phasin in Milchsäure gemacht. Die Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie der Münchener Universität stellte auf mein intensives Fragen hin einen Forschungsantrag, der aber wegen Geldmangels abgelehnt wurde. Ich muß also empfehlen, die Bohnen vor dem Einsäuern zu kochen und damit ist auch das Problem des Weichkochens gelöst. Wenn man roh eingesäuerte Bohnen kocht, werden sie nie ganz weich, aber es gibt Leute genug, die diesen Biß schätzen. Je mehr Salz beim Roheinsäuern genommen wird, desto härter werden sie.

Eine alte Kochregel besagt schon, Hülsenfrüchte erst nach dem Kochen zu salzen, damit sie nicht hart werden. Das empfiehlt sich auch für alle Gemüse, da sie alle mehr oder weniger Proteine enthalten.

Junge Bohnen können im ganzen eingelegt werden, größere schneidet man in Stücke. Zum Einsäuern koche man sie 15—30 Minuten. Zu Bohnensalat sollten sie 30 Minuten kochen, bei schwacher Hitze. Man läßt sie auf einem Sieb abtropfen und möglichst schnell auskühlen, indem man sie auf einer Platte ausbreitet. Größere Mengen Bohnen kocht man nacheinander im gleichen Wasser. Die abgekühlten Bohnen werden in den Gärtopf oder in die Gläser eingefüllt und vorsichtig eingedrückt. Zum Aufgießen verwendet man die Kochbrühe, mit 15 g Salz pro Liter. Die Gärung erfolgt wie üblich, 8 Tage Zimmertemperatur, dann kühl stellen, den Topf mindestens vier Wochen geschlossen halten.

Bohnenkerne

Zur Aussaat nimmt man die kleinen Suppenbohnen, die man noch nicht ganz ausgereift abnimmt und mit der Schale 30 Minuten kocht. Auch Kerne von überreif gewordenen Stangen- oder Buschbohnen kann man dazu verwenden.

Danach auspellen und in kleine Gläser füllen. Die Kochbrühe wird nun mit Meersalz verrührt (15 g pro Liter) und über den Bohnen verteilt, etwa 4 cm Luftraum freilassen. Die Gläser fest schließen und 8 Tage warm und dann kühl stellen. Mit fein gehackten Zwiebeln, Petersilie und kalt geschlagenem Öl angemacht, hat man einen bekömmlichen, delikaten Salat.

Gurken und Bohnen

Sehr bewährt hat sich ein Gärtopf mit Gurken und Bohnen. Man belege den Boden des Gärtopfes mit den bei den Gurken bereits erwähnten Kräutern und Gewürzen und bedecke sie mit einer Schicht Gurken. Darauf kommt eine Lage gekochter Bohnen (30 Minuten, siehe Seite 22) Das Kochwasser kann für die Lake verwendet werden. Nun werden abwechselnd Gurken und Bohnen mit kleinen Zwiebelchen gemischt eingefüllt. Die Bohnen füllen die Zwischenräume aus und vertragen sich geschmacklich sehr gut mit den Gurken. Da die Ernte gleichzeitig anfällt, kann man mit dieser Mischung die Gärtöpfe inhaltsmäßig besser ausnützen. Die letzte Schicht bedecke man mit Wein- und Meerrettichblättern. Für Brettchen und Stein muß immer genügend Platz gelassen werden. Nun wird die Lake darübergegossen (25 g Salz auf 1 Liter Wasser), der Topf geschlossen, die Wasserrinne aufgefüllt und der Inhalt wie üblich der Gärung überlassen.

Gurken und Blumenkohl

Auch diese Mischung ist empfehlenswert. Man legt zarte Blumenkohlröschen und Schalottenzwiebelchen zwischen die Gurken und verfährt im übrigen genau wie bei Mischgemüse beschrieben. Größere Gurken kann man in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten

Für den 10-Liter-Topf ca. 7,5 kg Karotten, einige Schalottenzwiebelchen, 3 Knoblauchzehen, in die man je 1 Nelke steckt, viel Dill und Estragon, Lorbeerblätter und Meerrettichscheibchen, abgekochtes Salzwasser (auf 1 Liter 15 g Salz), falls vorhanden, Gurkenbrühe aus dem Gärtopf.

Die Karotten werden nach dem Waschen und Putzen geraffelt (mittlere Scheibe der Gemüsereibe) und mit den Gewürzen und der Flüssigkeit fest in den Topf eingestampft. Hat man im Gärtopf Gurkenbrühe übrig, so genügt ein Übergießen mit dieser Brühe, um in Kürze zu einer würzigen Gärung zu kommen, ohne weitere Salzzugabe. Andernfalls hilft man sich mit abgekochtem Salzwasser.

Als bei uns im März der Inhalt des Karottentopfes zu Ende ging, wurde mit frisch ausgemieteten Winterkarotten ein neuer Topf mit Gurkenbrühe angesetzt, die sehr rasch säuerten und als schnell auf den Tisch gebrachtes Rohkostgericht hoch willkommen waren.

Rote Rüben in Gläsern

Rote Rüben sind etwas derber im Fleisch und sollten sehr fein geraffelt werden. (In Scheiben zu schneiden, wie es bei gekochtem Rote-Rüben-Salat üblich ist, empfiehlt sich nicht.) Rote Rüben entwickeln beim Einsäuern einen sehr feinen Geschmack, aber sie säuern wegen ihres hohen Zuckergehaltes bei längerem Aufheben sehr stark nach. Deshalb empfiehlt es sich, sie in kleineren Quantitäten in Gläsern einzusäuern oder für die große Familie im kleinsten Gärtopf.

Zutaten wie bei Gurken, auch das Salzwasser, von dem man nicht viel braucht, da sie selbst viel Brühe ziehen. Warm gestellt werden die verschlossenen Gläser sehr schnell zu gären beginnen, eine Woche bei normaler Zimmertemperatur stehen lassen, dann kühl stellen. Die Gläser mindestens 6 Wochen verschlossen halten. Wenn man sie früher öffnet, kann man erleben, daß der Saft wie aus einer Sektflasche herausschießt. Also langsam und vorsichtig öffnen.

Sellerie in Gläsern

Frische Sellerieknollen, etwas Gurkengewürz, Dill, Estragon, Lorbeerblätter, Schalottenzwiebeln, pro Literglas etwa 1/4 Liter Salzwasser (15 g auf 1 Liter).

Den Sellerie je nach Belieben auf der groben oder mittleren Scheibe der Küchenmaschine raffeln, am besten in kleineren Portionen, und ihn sofort mit Salzwasser vermischt ins Glas drücken, damit er sich nicht verfärbt. Wenn ein Gurkentopf oder Mischgemüse schon zum Verbrauch bereit steht, kann man den Saft davon zum Ansetzen verwenden. Ca. 4 cm Luftraum freilassen und die Gläser fest verschließen und warm stellen. Wenn der Saft ansteigt, kühler stellen, nach 8 bis 10 Tagen je nach der Wärme im Keller aufbewahren.

Der delikate Salat wird mit Öl, Sauerrahm oder Majonnaise angerichtet.

Blaukraut (Rotkraut) in WECK-Gläsern

1 kg Blaukraut, 10 g Salz, Gemüsesaft oder Salzwasser (7 g Salz auf 1/2 Liter Wasser), Kümmel, Lorbeerblätter, 1 Apfel.

Auch Blaukraut kann eingesäuert werden, besser Rotkraut genannt, weil es beim Einsäuern eine schöne rote Farbe annimmt. Es eignen sich aber nur frühe und mittelfrühe Sorten, die harten Spärsorten sind ungeeignet. Man muß es sehr fein hobeln und in einer stabilen Schüssel mit Salz vermischt fest stampfen. Das gestampfte Kraut wird mit den Gewürzen und Apfelstückchen in die Gläser gefüllt und mit einem kleinen Holzstampfer gut zusammengepreßt. Zwischendurch genügend Saft aufgießen, damit keine Luftblasen entstehen. Man bedeckt es mit Wein- oder Sauerkirschenblättern und füllt so viel Saft auf, daß alles bedeckt ist, entweder Salzwasser oder Gemüsesaft aus den entsafteten Resten (Strunk und grobe Blätter, die man aber auch für gekochtes Gemüse verwenden kann).

Im Winter wird der Krautsalat mit Zwiebeln und Majoran, ein wenig Thymian und Knoblauch gewürzt, mit kaltgeschlagenem Öl angemacht und zu Pellkartoffeln und heißen Maroni gereicht.

Da eingesäuertes Blaukraut selten so mürb wird wie Sauerkraut, ist es vor allem für kaugeübte Rohköstler gedacht.

Vakuumgläser mit Paprika und Tomaten, fertig vergoren.

Roter Paprika

Eine Delikatesse für den Winter ist Roter Paprika. Es sind die späten, festfleischigen Sorten zu nehmen, die erst September-Oktober am Markt sind. Die frühen zarteren Sorten halten sich nicht so gut, werden sehr rasch weich und unansehnlich und sind in diesem Zustand nicht mehr als Salat zu verwenden. Sollte man doch an eine weichere Sorte geraten sein, so macht man nach Abschluß der Gärung im Mixer eine Paste daraus, die man als Würze zu Salaten oder Käse- und Topfenmischungen verwenden kann.

Auch grüner und gelber Paprika ist verwendbar, am feinsten im Geschmack und Aussehen ist jedoch der späte rote.

Die Schoten sind sehr zerklüftet und oft sandig in den Rillen. Sie müssen sehr sauber gebürstet und in frischem Wasser nachgespült, dann mit einem reinen Tuch abgetrocknet und aufgeschnitten werden. Die Kerne

und sorgfältig herauszukratzen und die leeren Schoten in etwa 1 cm breite Streifen zu schneiden. Die Stücke in den Gärtopf drücken, dabei mit Gewürzen vermischen, wie Zwiebelchen, wenig Knoblauch, einigen Pimentkörnern, Lorbeerblatt, Meerrettichscheiben, als Abschluß Weinranken darüber breiten und mit Brettchen und Stein beschweren. Mit Salzwasser (25 g auf 1 Liter, abgekocht und wieder erkaltet) müssen die Brettchen gerade bedeckt sein. Nach ein paar Tagen schon hat sich die Masse gesetzt und die Brühe wird reichlicher. Sie ist übrigens eine feine Würze für viele Salate. Man kann sie, wie jede Gärbrühe, sofern man mit der Zeit zu einem gewissen Überfluß kommt, in Flaschen abfüllen und im Keller dunkel lagern. Sie hält sich, wenn die Gärung abgeschlossen war, ausgezeichnet und ist eine milde und feine Salatwürze, die man zu allen Salaten, Käsemajonnaisen und ähnlichem verwenden kann.

Der fertig vergorene Paprika macht weiter keine Arbeit mehr und hält sich frisch bis in den Sommer hinein. Mit Öl übergossen gibt er eine köstliche Salatschüssel und ist auch zum Garnieren aller Salatplatten besonders wirkungsvoll und delikat.

Das Einsäuern kleinerer Gemüseernten aus dem Hausgarten im Gärtopf

Im Hausgarten hat man beim Beginn der Gartenernte meist kleine Mengen, die in ihrem Reifegrad recht wären zum Einsäuern, in der Masse aber nicht ausreichen, einen kleinen Gärtopf zu füllen. Man kann in diesem Fall die Gärtöpfe in einem Abstand von einigen Tagen füllen und so in etwa 10 Tagen die erste Ernte einlegen, z. B. von Gurken. Sollte dabei ein leichter Hefebelag entstehen, weil noch zuviel Luft im Topfe ist, so ist das nicht beunruhigend. Wenn genügend Salzwasser über dem Gemüse steht, ist es geschützt. Man hebt den Hefebelag vor dem restlichen Einfüllen mit einem Schaumlöffel ab und reinigt Brettchen und Stein mit heißem Wasser. Natürlich sollte man zum Einlegen soviel zusammenkommen lassen, daß der Topf nicht zu oft geöffnet werden muß. Nach dem letzten Einlegen und der Reinigung der Brettchen und Steine sollte der Topf nicht vor Ablauf von 4 Wochen geöffnet werden. Er reinigt sich nun durch die milchsaure Gärung von selbst.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich darauf hinweisen, daß bei Gärtöpfen, die langsam geleert werden und nicht kalt genug stehen (0—10 Grad) durch die eindringende Luft sich ein leichter Hefebelag bilden kann, der aber dem Gemüse nicht schadet, wenn es ausreichend mit Brühe bedeckt ist, also etwa 5 cm hoch. Brettchen müssen immer bedeckt sein, der Granitstein kann etwas herausragen. Er ist mit heißem Wasser leicht zu reinigen.

Wer eine Kühltruhe hat, kann den Rest aus dem Gärtopf portionsweise wie üblich einfrieren und zum Gebrauch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Man kann auf diese Weise den Gärtopf schnell leeren und ihn von neuem wieder füllen. Wir nehmen zum Einfrieren die geleerten Quarkplastikbehälter, in denen man auch den Saft unterbringen kann, und verschließen sie mit Cellophan und Gummiring.

Mischgemüse (Buntes Allerlei)

Zu empfehlen für Gartenbesitzer mit ungleich anfallenden Erntemengen

Mit seinem bunten Allerlei entwickelt es einen besonderen Wohlgeschmack, und man kann damit rasch einen 10-Liter-Topf füllen.

Man nehme dazu alles Gemüse, das sich gerade im Hausgarten anbietet, mit Ausnahme der stark färbenden roten Rüben, die sich nicht so gut zum Mischen eignen, also:

Gurken, junge Bohnen (15 Minuten gekocht), Kohlrabi in Scheibchen oder geraffelt, Karotten, geraffelt, in Scheibchen oder die kleinen auch im Ganzen, Blumenkohlröschen, in Stücke zerteilten Wirsing, dessen härtere Blätter man zum Kochen beiseite tun soll, Tomatenzwiebelchen, Paprika, auch einige noch nicht reife Tomaten. Reife Tomaten bewährten sich nicht beim Einsäuern. Sie wurden weich und unansehnlich. Dagegen hielten sich die halbreifen noch festen Tomaten gut und bereicherten das bunte Allerlei.

Man lege viel Dill und Estragon dazwischen, Meerrettichscheibchen, Lorbeerblätter, Senfkörner, Koriander und Piment, je nach Geschmack auch einige Knoblauchzehen und Nelken.

Man drückt das Gemüse von unten her möglichst dicht hinein, deckt Wein- oder Meerrettichblätter darüber oder Weißkraut und Wirsing-

blatter und übergießt das Ganze nun mit der abgekochten Lake, die handwarm abgekühlt sein soll (25 g Salz auf 1 l Wasser).

Je zarter das Gemüse ist, um so köstlicher ist das Ergebnis. Beim Anrichten wird das Gemüse nur mit kaltgeschlagenem Öl übergossen, und eine der schönsten und gehaltvollsten Rohkostplatten ist fertig.

Saarländische Löffelbohnen (lacto-vegetabil)

Grüne Bohnen werden dazu in Flaschen eingesäuert. Man kann Flaschen oder Gläser mit Vakuumdeckel nehmen oder weithalsige Milchflaschen mit Patentdeckel oder gut passender Gärkappe. Eine Halbliterflasche faßt ca. 450 g Bohnen, gerade recht für Löffelbohnensuppe für vier Personen. Die Bohnen werden geputzt und ungeschnitten mit wenig Wasser bei milder Hitze 15 Minuten gekocht. Sie dürfen zum Einsäuern nicht zu weich werden (Küchenwecker stellen). Dann mit dem Sieblöffel herausnehmen und auf einer Platte zum Auskühlen ausbreiten. Danach werden sie *quer* in etwa 5 mm breite Scheibchen geschnitten und in die gut gereinigten Flaschen eingefüllt. Man drückt sie mit einem Holzlöffelstiel möglichst dicht hinein und füllt mit der Bohnenbrühe auf, so daß etwa 6 cm Luftraum verbleiben. Auf 1 Flasche gibt man 1/2 Teelöffel Salz. (Bohnen säuern an sich sehr leicht.) Die Gläser fest verschließen und zum Angären wie üblich warm stellen.

Verwendet man Gärkappen, muß man sie gut reinigen und auskochen. Flaschen mit Gärkappen muß man sichern, damit während der Gärung die Kappen nicht davonfliegen. Wir stellen sie so unter ein Wandbrett, daß die Kappen das Brett gerade berühren (mit unterlegten Brettchen oder Kacheln die Höhe ausgleichen). Wenn die Gärung abgeschlossen ist, werden sie im Keller aufbewahrt.

Für die Löffelbohnensuppe wird zunächst eine gute Kartoffelsuppe gekocht. Man rechnet für vier Personen 1 kg Kartoffeln, die nach dem Schälen mit Wasser bedeckt, zusammen mit Suppengrün, einer Zwiebel und Lorbeerblatt weichgekocht werden. Während sie kochen, leert man eine Bohnenflasche (450 g) und läßt die Bohnen mit Bohnenkraut zusammen weich kochen. Die weichen Kartoffeln werden mit dem Quirl oder dem Mixer pürriert und mit Sauerrahm abgerührt (1/4—1/2 Liter). Dann werden die Bohnen untergemischt und mit einer vegetarischen

Brühpaste nach Belieben abgeschmeckt und dem noch nötigen Wasser aufgefüllt. Mit gehackter Petersilie anrichten. Die Suppe soll einen mild sauren Geschmack haben.

Käsemajonnaise

(Verwendung von milchsaurem Gurken- oder Gemüsesaft)

Zutaten: 2 Velvetakäschen oder Heirler Sanoghurt Schmelzkäse, 1/2 Teelöffel Rosenpaprika, 1/8 Liter milchsaure Brühe, nach Geschmack evtl. 1/2 Teelöffel Senf, ca. 2 Eßlöffel Öl, etwas Zitronensaft.

Alle Zutaten in den Mixer füllen, das Öl erst zum Schluß langsam einlaufen lassen, wenn die Masse bereits glatt ist. Durch die Ölzugabe stockt die Majonnaise sehr schnell. Durch einige Tropfen Zitronensaft kann sie verdünnt werden.

Diese Grundmajonnaise ist auf verschiedene Weise anzurichten und zu verändern.

Kräutermajonnaise: durch Hinzufügen von gehackten Kräutern wie Petersilie, Dill, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Estragon, Zwiebelröhrchen.

Wildkräutermajonnaise würzt man mit gehackten Zwiebeln, Löwenzahn, jungen, zarten Brennesselblättern, Brunnenkresse, Sauerampfer, Thymian, Pimpinell und dergleichen.

Paprikamajonnaise: Man schneidet frischen Paprika in Streifen, gelb, grün und rot gemischt, würzt mit Zwiebeln und einigen Kräutern und übergießt mit Majonnaise. Tomatenscheiben zum Anrichten darüber.

Gurken-Paprika-Tomatensalat: Frische Gurken, Tomaten und Paprika werden in Würfel geschnitten und mit Zwiebelwürfelchen gemischt in einer Schüssel aufgeschichtet. Darüber gießt man die Käsemajonnaise und überstreut mit gehackter Petersilie oder Dill.

Kartoffelsalat: Die gekochten Kartoffeln werden in Scheiben oder Würfelchen geschnitten. Mit ein wenig Cenovisbrühe (pflanzliche Brühpaste) übergossen, mit gehackter Zwiebel und der Käsemajonnaise vermischt, nach Belieben mit einigen milchsauren Gurkenwürfelchen gewürzt. Dieser Salat kann noch verfeinert werden durch Hinzufügen von gekochten jungen Erbsen. Die milchsauren Gemüsesäfte können zum Anrühren aller Salatsoßen verwendet werden anstelle von Essig oder Zitronensaft.

Bayerisch'-Kraut

Wir bereiten es aus den Resten, die beim Krauteinschneiden abfallen. Die losen Blätter werden geputzt und in Streifen geschnitten, von den Strünken werden die holzigen Teile abgeschnitten, das Mark geraffelt und mit den Blättern zusammen zum Kochen angesetzt.

Auf 1 kg Gemüse braucht man etwa 1/4 l Wasser, 2 Eßlöffel guten Kräuteressig, 1 kleingeschnittene Zwiebel, eine mit einer Nelke besteckte Knoblauchzehe und Lorbeerblätter.

Wenn das Gemüse kocht, wird die Hitze soweit zurückgedreht, daß das Kraut nur leise weiterkocht. Man fügt nun noch etwa vier mit der Schale grob geraffelte säuerliche Äpfel hinzu und schmeckt zum Schluß, wenn das Kraut gar ist, mit Kräutersalz und Cenovis (gekörnte pflanzliche Brühe) und nach Bedarf Zitronensaft ab.

Zum Anrichten wird es mit kalt geschlagenem Sonnenblumenöl übergossen oder es wird ein Kännchen mit Öl am Tisch dazugereicht, so daß sich jeder nach seinen Bedürfnissen damit bedienen kann.

Milchsaure Gemüsesäfte (Rote Rüben, Karotten)

Bei der Saftgewinnung aus Gemüse fallen leider erhebliche Reste an, die selten verwertet werden können (Viehfutter) und meist auf dem Komposthaufen landen müssen. Aus diesen Gründen haben wir uns bisher mit dem Einsäuern von Gemüsesäften nicht befaßt, da die rationellste Verwendung unseres mit soviel Sorgfalt angebauten biologischen Gemüses immer die Rohkost sein wird, naturbelassen oder milchsauer vergoren.

Ein Überschuß der letztjährigen Ernte von Roten Rüben, die in Sand eingeschlagen bis in den Sommer reichten, gab den Anlaß zu Versuchen mit der Vergärung der Säfte, die erfreulich gut gerieten mit der auch beim Sauergemüse angewandten Methode der natürlichen Vergärung in Gläsern.

Sauber gewaschene und geputzte Rote Rüben werden am besten in einer elektrischen Zentrifuge entsaftet. Zu einem Liter Saft gibt man 10 g Meersalz, das gut darin verrührt werden muß, damit es sich gleich-

mäßig löst. Danach werden Flaschen oder Gläser mit Vakuum- oder Patentdeckel damit gefüllt, etwa 3 cm Luftraum sollte frei bleiben. Die Vakuumdeckel müssen gut zugeschraubt werden. Die Flaschen sollten nicht zu groß sein, damit sie nach dem Anbrechen gut im Kühlschrank unterzubringen sind.

Die luftdicht verschlossenen Gläser läßt man etwa eine Woche an einem warmen Platz stehen, danach kommen sie in den kühlen Keller. Nach etwa 4 Wochen war der Saft genießbar, sehr aromatisch und von milder Säuerung.

Was geschieht während dieser Zeit in den Flaschen? Der in den Roten Rüben reichlich enthaltene Milchzucker wird von Milchsäurebakterien, die im Gemüse enthalten sind und auch aus der Luft in den Saft einfallen können, vergoren. Dabei entwickelt sich auch Kohlensäure, die gemeinsam mit der Milchsäure den Saft auf biologische Weise konserviert, solange wie die Flasche geschlossen bleibt. Beim Öffnen der Flasche entweicht die Kohlensäure, je nach der Menge manchmal mit heftigem Sprudeln, und durch den Luftzutritt wird der Saft anfällig für Schimmelpilze. Man muß also angebrochene Saftflaschen im Kühlschrank verwahren und bald verbrauchen.

Dieser naturbelassene, aus sich heraus auf natürliche Weise vergorene Saft enthält alle Vitamine und ist noch angereichert mit den Fermenten der Milchsäure, darunter das hochwertige Cholin, das den Vitamin-Leberstoffwechsel fördert.

Auf die gleiche Weise kann auch milchsaurer Karottensaft hergestellt werden.

Diese Säfte seien besonders für Kranke und Genesende empfohlen, bei denen die Rohkost nicht in genügender Menge ankommt. Sie werden in kleinen Schlücken am besten vor dem Essen genossen.

BÜCHER die den Weg zu Gesundheit und Lebensharmonie weisen

Die Hauptwerke von Are Waerland

Der Weg zu einer neuen Menschheit	30,—
Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten	24,—
Die große Lebensharmonie	20,—
Lebensanschauung und Persönlichkeit aus der Schau eines Biologen	20,—

Die Hauptwerke von Ebba Waerland

Die Waerland Therapie und ihre Erfolge	24,—
So heilt Waerlandkost	20,—
Heilung und Lebenskraft aus dem Geist	20,—

Schriften zur Aufklärung und Anwendung des Waerlandsystems von Are und Ebba Waerland

Das Waerland Handbuch der Gesundheit	18,—
Das Waerlandsystem in einer Nußschale	9,80
Ebba Waerlands Fest- und Alltagsrezepte	9,80
Nie mehr Rheuma	9,80
Erkältungskrankheiten	9,80
Die Wirbelsäule — Säule der Gesundheit	9,80
Die Macht der Gedanken	9,80
Übersäuerung als Grundursache der Krankheiten	7,80
Wie wir Gesundheit erlangen und bewahren	7,80
Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im Darm	7,80

Aufklärungsschriften von Are Waerland

Die Bedeutung des Wassertrinkens	1,80
Achtung Gefahr: Kochsalz und weißer Zucker als Feinde der Gesundheit	1,80
Die Fünfkorn-Kruska-Kraftkost als ideale Vollwert-Basisnahrung	1,80
Warum ich weder Fleisch noch Fisch esse	1,80

Dr. Fritz Becker

Der Weg zur vollkommenen Gesundheit	12,—
So heilt man jede Darmträgheit und jede Blähsucht	11,50
Die Leber — Schicksalsorgan des Menschen	9,—
Hier irrt die Menschheit — 50jährige Praxis eines Arztes	9,—
Ernährungskuren für Gesunde und Kranke	9,—

Hans Erich Fick

Autogene Aktivierung unseres Bio-Energiesystems	16,—

Waerland Verlagsgenossenschaft eG · Postfach 2530 · 6800 Mannheim 1